



LABORATORIO BENESSERE

CESENA - CENTRO

PERCORSO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA TERZA ETÀ'

Percorso di gruppo per
Persone con più di sessant'anni di età
Desiderose di prendersi cura di sé
Motivate ad impegnarsi per stare bene nel tempo

IN PROGRAMMA **DIECI APPUNTAMENTI** IN CUI,
IN MANIERA COINVOLGENTE ED INTERATTIVA,
VERRANNO ESPLORATI I **FONDAMENTI DI UNO STILE DI VITA SANO**
CHE AIUTI A MANTENERE IN SALUTE IL CORPO E LA MENTE.

NELLO SPECIFICO, AI PARTECIPANTI, SI FORNIRANNO INFORMAZIONI E STIMOLI
UTILI PER **MANTENERE IN FORMA LA MEMORIA, MANGIARE BENE,**
MUOVERSI CON PIACERE E CON REGOLARITÀ,
COLTIVARE IL PROPRIO BENESSERE PSICOLOGICO IN RELAZIONE CON GLI ALTRI.

Gli incontri si terranno il venerdì mattina

Dal 16 Febbraio al 20 Aprile 2018

dalle **9.30 alle 11.00**

PRESSO LA SEDE DELL'ASSOCIAZIONE AUSER

CORSO UBALDO COMANDINI, 7 - CESENA

**IL CORSO E'
GRATUITO MA
PER PARTECIPARE
OCCORRE
ISCRIVERSI**

POSTI LIMITATI

**INIZIATIVA promossa da
ASSOCIAZIONE AMICI DI
CASA INSIEME**

**Grazie alla Maratona
Alzheimer**

Con il patrocinio di:

- **AUSL ROMAGNA**
- **UNIONE COMUNI
VALLE SAVIO**

In collaborazione con:

- **Associazione
Auser di Cesena**

Per informazioni ed
iscrizioni:
**Associazione Amici
di Casa Insieme
320/6967089**